



URDHVA MUKHA SVANASANA

N° 25

URDHVA: hacia arriba; MUKHA: cara, boca; SVANA: perro; ASANA: postura.*"Un vigoroso estiramiento hacia arriba del tronco"*

COMO SE HACE?

- Tumbarse boca abajo con las palmas de las manos en el suelo a los lados del pecho. Abrir las palmas y los dedos.
- Separar las piernas unos 30 cm. Estirar las rodillas y extender las piernas. Extender hacia atrás los dedos de los pies.
- Con una inhalación, apretar contra el suelo los empeines de los pies y las palmas de las manos.
- Subir la cabeza y el pecho estirando los brazos y bloqueando los codos.
- Elevar la pelvis, los muslos y las rodillas, separándolos del suelo unos cm.
- El peso del cuerpo se apoyará en las palmas y en los empeines.
- Manteniendo los codos bloqueados, girar los hombros hacia atrás; apretando los omóplatos y la columna vertebral subir más el pecho.
- Curvar el tronco hacia atrás entre los brazos.
- Echar hacia delante el coxis, el sacro y la región lumbar. Contraer suavemente las nalgas y apretar contra el suelo.
- Estirar la parte frontal del cuerpo desde el pubis. Levantar el esternón y las costillas superiores.
- No dejar que las piernas se giren hacia dentro. Mantener cerradas las rodillas y los codos. Extender los brazos hacia arriba con fuerza, para mantener la elevación del tronco. Abrir ambos lados del pecho.
- Alargar el cuello, llevar la cabeza hacia atrás sin forzar el cuello ni la garganta y mirar hacia arriba. Respirar acompasadamente.
- Después de permanecer un tiempo en esta posición, expulsar el aire, doblar los codos y bajar el tronco al suelo.
- Nota: Quienes no puedan sostener directamente el peso sobre las muñecas debido a muñecas, codos y/u hombros débiles, o quienes sufran espondilosis, pueden girar las palmas de las manos hacia afuera y hacer así el asana. Después -a medida que los brazos y el cuello se tonifiquen- se puede adoptar el método clásico.



Postura Base

BENEFICIOS FISICOS

Es una postura que en general fortalece todos los músculos del cuerpo, pero principalmente brazos, ya que en general la fuerza de brazos no es lo habitual en nuestra vida cotidiana. Y permite la estabilidad de la cintura escapular favoreciendo la apertura del pecho en una base firme y estable de los brazos.

BENEFICIOS EMOCIONALES

Nos da la fuerza y la confianza para abrir nuestro corazón. Favorece en cuadros de tristeza y depresión siendo también una buena postura para la timidez y la vergüenza.



VARIANTES

* En esta postura a mayor altura menor dificultad.

EN PARED

Con el apoyo de las manos hacia la pared y el pie bien extendido llevamos el sacro a las caderas y apoyamos el metatarso en el piso. El cuerpo va en diagonal al piso. Extender ambos brazos y llevar el esternón hacia delante manteniendo el peso hacia delante. Es muy bueno para personas que no pueden llevar peso a los hombros como por ejemplo personas con tendinitis.

EN SILLA

Acercar lo más posible el pubis hacia la silla buscando que las caderas queden perpendiculares al piso. Elevando el esternón hacia delante y hacia arriba bajar el sacro al piso. Apoyar los empeines sobre todo los dedos meñiques. Elevar el cuello por detrás buscando separar los hombros de las orejas.

En esta postura la tendencia es cerrar los hombros, es por eso que la instrucción será llevar el esternón hacia delante sin comprimir la zona lumbar.

MANOS EN TACO

En esta postura estamos más cerca de la postura final. Los bloques al darle altura al cuerpo, favorecen la extensión siguiendo las mismas instrucciones que la variante anterior. El empuje de las manos debe ser de manera pareja haciendo fuerza sobre todo en los dedos de las manos. En esta variante, cuidar la extensión del cuello y no comprimir las vértebras cervicales. Por lo tanto buscar antes de la extensión el estiramiento axial del cuello y el mentón hacia arriba.



En pared



Postura con silla



Postura con manos en taco

